

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 11 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2016

Fonds de charité de la BFC Bagotville



La Campagne bat tous les records!

pages 2 et 3

- De nouveaux visages à la 2^e Escadre... page 5
Le déneigement: une question de priorité... page 8
La programmation des Hivernades 2016... page 14

Le **SPÉCIALISTE** des
ALTERNATEURS,
DÉMARREURS
ET BATTERIES



DANS LES SUCCURSALES GARAGE JEAN-PIERRE TREMBLAY

GR SUSPENSION

SPÉCIALISTE EN MODIFICATION
DE VÉHICULES 4X4

MÉCANIQUE GÉNÉRALE | PIÈCES ET ACCESSOIRES | MODIFICATIONS

BDS
SUSPENSION

TERAFLEX

Rugged Ridge

AMERICAN RACING

nokian



GARAGE
JEAN-PIERRE
TREMBLAY

MEMBRE DU RÉSEAU **TIRECRAFT**

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Une campagne qui bat tous les



La campagne de financement 2015 du Fonds de charité de la BFC Bagotville a connu un succès sans précédent avec plus de 84 000 \$ récoltés au cours des derniers mois de l'année.

Le succès de cette campagne repose sur le travail de dizaines de bénévoles et,



Quelques jours avant la fin de la campagne de financement, les organisateurs ont présenté le résultat de leur travail au colonel Molstad, commandant de la Base et de la 3^e Escadre et au lcol Cécyre, chef de l'administration.

surtout, sur la générosité des membres de la communauté de Bagotville.

tés et en se concentrant sur la sollicitation directe.

Le président de la campagne de financement, le capitaine Jean-Philippe Gaudreault explique que le comité a choisi de changer d'approche par rapport aux années précédentes en limitant le nombre d'acti-

« La campagne a connu un grand succès grâce à la générosité du personnel de la base, au dévouement constant des bénévoles et à un changement de stratégie majeure qui a porté fruit. En fait, le départ de plusieurs de nos membres

pour OP IMPACT combiné au fait que nos militaires avaient été préalablement sollicités pour le financement des équipes du Grand défi Pierre Lavoie nous a poussés à innover et à privilégier des pratiques plus payantes. Nous nous sommes concentrés sur les activités les plus efficaces. Cela a donné des résultats surprenants », lance le président.

Au final, près de la moitié de la somme récoltée, soit plus de 39 500 \$, provient de délégations de solde. C'est-à-dire que les militaires versent directement une partie de leur salaire au Fonds de charité.

Une grande partie des nouvelles contributions est liée à l'extension sur toute l'année des vendredis en tenue civile qui offrent la possibilité aux militaires de ne pas porter leur uniforme le vendredi en échange d'une contribution à la campagne.

Comme cette contribution ne pouvait se faire que par délégation de solde, on a remarqué une hausse importante de cette façon de contribuer. Dans les faits, la somme recueillie par ce moyen a plus que triplé en

De l'aide aux familles dans le besoin

La 29^e édition de la campagne du Panier du bonheur chapeautée par l'équipe du contrôle aérien de Bagotville a permis de récolter près de 10 000 \$ et quatre tonnes de denrées alimentaires destinés aux familles dans le besoin à l'approche des fêtes.

L'argent récolté a été utilisé pour acheter des dindes et des poulets afin de compléter les 380 paniers de Noël préparés par les bénévoles de la Société Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay.

L'équipe du Panier du bonheur remercie tous ceux qui ont contribué.

CENTRE DENTAIRE
Desgagné
Ouellet

Dr Bernard Desgagné, DMD
Dr Martin Ouellet, DMD

Dentisterie générale
Service de dentisterie esthétique
Service de prothèse sur implant

543-6821
729, boul. Barrette, Chicoutimi
COIN BARRETTE ET ST-PAUL

MICHEL TURBIDE
Pharmacien
945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 20 h 30
et le samedi de 9 h à 16 h.

LIVRAISON GRATUITE
678-2233

Membre affilié
Proxim

le VORTEX
de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :
Lcol Michel Cécyre (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité
Brin d'com
418-306-2592
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville
418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:
(Distribution et renseignements généraux)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois.

Prochaine publication: 11 février 2016
Date de tombée pour la prochaine édition:
4 février

www.vortexbagotville.com

records!



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Plus de 250 personnes ont participé au dîner-spaghetti au profit du Fonds de charité en novembre dernier.

2015 avec 39 518 \$, contre 12 536 \$ en 2014.

Pour ce qui est des activités de financement, la compétition amicale de tir à la corde de CF-18 a permis d'amas- ser plus de 9 200 \$ cette année soit presque 2 000 \$ de plus que l'an dernier.

Au second rang des activités les plus payantes, on retrouve les deux cliniques auto- mobiles du groupe de génie électrique et mécanique (GEM) qui ont récolté plus de 8 400 \$.

Plusieurs autres activités se sont déroulées en novembre

et décembre derniers et ont permis de dépasser les atten- tes pour cette campagne. Le tournoi de balle lente, le dîner spaghetti, l'emprison- nement volontaire, le tour- noi de hockey 4 contre 4, la clinique de nettoyage de PC et l'encan des stationne- ments ont accumulé au total près de 7 000 \$.

Finalement, il faut ajouter au résultat de la campagne du Fonds de charité, celui de la campagne du Panier du bonheur qui a atteint près de 10 000 \$.

« Je suis impressionné, par la générosité des membres de notre communauté. Nous avons amassé presque 35 000 \$ de plus que l'an dernier, je suis très fier du soutien et de la contribu- tion de tout le monde », conclut le capitaine Gaudreault.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

La compétition de tir à la corde de CF-18 a été l'activité la plus lucrative pour le Fonds de charité avec plus de 9 200 \$. Ici l'équipe gagnante, celle de l'UQAC.

LA PRÉCISION DE NOTRE TRAVAIL ET DE NOS DIAGNOSTICS GRÂCE À NOTRE HAUTE TECHNOLOGIE INNOVATRICE

TOUS LES SERVICES AU MÊME ENDROIT

- Dentisterie générale
- Dentisterie esthétique
- Implantologie
- Orthodontie
- Prothèse et couronnes
- Chirurgie

CLINIQUE DENTAIRE & D'IMPLANTOLOGIE
FRANÇOIS BLACKBURN

URGENCE 7 JOURS
418 542-3368
Financement 24 mois sans intérêt

Laissez notre équipe spécialisée vous transmettre sa passion pour des sourires en santé!

Dr. Francois Blackburn D.M.D. dentiste généraliste 2465, rue Saint-Hubert, Jonquière dentisteblackburn.com

A record-breaking campaign!

Bagotville's Charity Fund Campaign experienced an unprecedented success this year with over \$ 84,000 collected in recent months.

The success of this cam- paign is thanks to the doz- ens of volunteers and espe- cially to the generosity of the Bagotville community .

The chairman of the fund- raising committee, Captain Jean-Philippe Gaudreault, explained that the commit- tee has chosen to change the approach from previ-

ous years by limiting the number of activities and focusing on direct solici- tation.

In the end, nearly half of the amount raised, more than \$ 39,500, came from pay allotments. Much of the new contributions is related to the extension on allowing members to wear civilian clothing on Fri- days in exchange for a campaign contribution.

As for financing activities, the CF-18 rope pull raised more than \$ 9,200 this

year, almost \$ 2,000 more than last year.

Second among the most paying activities was the automobile clinics held by the Electrical and Me- chanical Engineering Group (EME) which raised over \$ 8,400.

"I am impressed by the generosity of our commu- nity. We collected almost \$ 35,000 more than last year, I am very proud of every- one's support and contribu- tion," said Captain Gaudreault.



ACHETEURS DE MAISON
Contactez-moi!

Harold Gilbert
418 241-3131
h.gilbert@profab.ca
1 855 880 2288 ext. 145



profab.ca

Vaste sélection de modèles



R.B.Q. : 8000-4872-09

LE **Mot** du **COMMANDANT**

C'est reparti!

Bonne année à tous! J'espère que vous avez passé de belles fêtes et que vous êtes reposés et prêts pour les «opportunités» qui nous attendent. Le retour au travail après une longue période de congé est toujours difficile et il est tout à fait normal de prendre quelques jours pour rétablir notre routine.

Premièrement, je suis heureux et très reconnaissant que tout le monde soit de retour en un seul morceau. Je vous remercie d'avoir été prudents, d'abord pour vos familles, mais également parce que vous êtes la ressource la plus importante de la base! Pendant la période des fêtes, l'adjuc Rioux et moi



Par Col. Darcy Molstad
Commandant de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

avons visité les gens en devoir le jour de Noël et le 31 décembre. Nous avons été très impressionnés par leur dévouement et leur sens du devoir, et ce même s'ils travaillaient les jours fériés. Sachez que grâce à eux, pendant que vous étiez avec vos familles la base à continuer d'être à l'avant-garde de la liberté 24h sur 24. Lors de ces visites, j'ai même eu l'occasion de fournir les autorisations de décollages et d'atterrissages des appareils de la zone d'alerte, bien entendu sous la supervision du contrôleur en devoir, le Capt David Alvarez.

L'année 2016 sera encore une grosse année pour la 3^e Escadre et la Base de Bagotville. L'Escadron 425 se prépare pour son déploiement à Tyndall AFB en Floride dans le cadre de l'exercice Combat Archer afin de s'entraîner au lancement de missiles air-air, l'Escadron 439 sera à Miami, en Floride pour l'exercice Tigre Sud, l'Escadron 433 sera officiellement de retour et opérationnel dans le hangar 6, les escadrons de chasse et le 12^e Escadron de radar participeront à l'exercice Maple Flag à Cold Lake au printemps et à l'exercice RIMPAC à Hawaii cet été. Nous attendons toujours la décision du gouvernement à l'égard de l'opération IMPACT au Moyen-Orient, nous devons donc rester prêts à déployer un détachement de chasseurs pour la Roto 3 en avril si le mandat des frappes est prolongé.

Au niveau de la base, l'enveloppe de la structure de la centrale thermique sera complètement refaite, le tarmac autour du hangar 7 sera renouvelé, la construction du nouveau bâtiment des équipes du Transport, du génie électrique et mécanique (TGEM) débutera à l'automne, les logements destinés aux célibataires seront complètement rénovés, et plein d'autres beaux projets sont à venir. De l'autre côté de la route 170, la construction de nouvelles unités résidentielles avance très bien et les travaux pour l'ajout de 16 autres débute-ront dès le printemps. Une nouvelle serre sera construite pour les amoureux des fleurs et un nouveau parc à chien sera aménagé au grand plaisir des propriétaires de chiens. Tous ces projets vont améliorer, d'une façon significative, la qualité de vie de nos membres et de leur famille.

En dehors de nos belles infrastructures, n'oubliez pas que notre programme de sports et plein air est l'un des meilleurs du Canada. Alors, je vous encourage à profiter des prix extraordinaires qui vous sont offerts pour faire des activités en famille et prendre soin de votre santé.

Finalement, j'espère que vos batteries sont rechargées et que vous êtes prêts à faire face aux nombreuses «opportunités» à venir. . Bon retour au travail, et encore une fois l'adjuc Rioux et moi sommes très fiers d'être votre équipe de commandement.

Des questions pour l'équipe de commandement ?

N'hésitez pas à envoyer vos questions au Colonel Molstad ou à l'Adjuc Rioux par courriel au bureau des affaires publiques de la BFC Bagotville à l'adresse suivante.

+oap@administration@bagotville

Vos questions seront toutes adressées à l'équipe de commandement et pourraient faire l'objet d'une réponse dans le mot du commandant.

Any question for command team?

Send it to Public affairs office to the above address.
Your question could be the next subject of this page.



Chronique MUNICIPALE

MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



C'est avec beaucoup de fierté que j'ai déposé, le 14 décembre dernier, un budget 2016 marqué par une charge fiscale 572 \$ plus basse que la moyenne des grandes villes du Québec.

Je reconnais que l'exercice s'avère toujours aussi ardu. Mais le mandat que j'avais confié au Conseil du trésor a été respecté, et ce, à l'intérieur du cadre précis et rigoureux qui lui avait été assigné : *maintenir un écart nettement supérieur à la charge moyenne des*

contribuables de Saguenay par rapport à celle des autres grandes villes québécoises.

Plus particulièrement, pour l'arrondissement de La Baie, le taux de taxes du 100 \$ d'évaluation, pour une résidence moyenne évaluée à 195 756 \$, se chiffre cette année à 0,98 \$, soit 0,04 \$ de moins qu'en 2015. Comme partout dans la ville, la tarification des services passe de 354 à 375 \$, en hausse de 21 \$. Ces données signifient que le compte de taxes pour une maison moyenne se chiffre dorénavant à 2 287 \$, soit une augmentation de 130 \$, équivalant à 36 cents par jour.

Dans un tout autre ordre d'idée, je profite de cette tribune pour souligner l'extraordinaire contribution à la vie municipale de l'ancien maire de Québec décédé il y a quelques jours, M. Jean-Paul L'Allier. Étant l'un des premiers élus avec qui j'ai travaillé sur le dossier des fusions à la fin des années 90, j'ai pu apprécier sa compétence et son amabilité. Il s'est avéré le moteur de cette récente évolution du Québec et c'est à lui que l'on doit la structure actuelle des grandes villes d'aujourd'hui.

En terminant, je vous présente tous mes vœux de bonne année 2016. Évidemment, je vous souhaite du bonheur, de la santé et de la prospérité. À bientôt!

Jean Bruneau

Changement de commandant du QG et nomination d'un colonel honoraire

De nouveaux visages à la 2^e Escadre

La fin de l'année 2015 a permis à la 2^e Escadre de Bagotville de procéder à de nouvelles nominations et les derniers mois ont été occupés à ce chapitre.

Collaboration spéciale
Capt Jill Lawrence
OAP 2^e Escadre

Le 14 décembre, le quartier général de la 2^e Escadre a accueilli un nouveau commandant lors d'une cérémonie au

cours de laquelle le major Audrey Lavoie a pris la relève du major Robert Snow.

« Au cours des derniers mois, j'ai pu observer la belle équipe que forme le quartier général et je suis heureuse de me joindre à vous », a déclaré le major Lavoie à la cérémonie. « Ensemble, je sais que nous accomplirons de grandes choses. Je vous remercie pour votre accueil chaleureux et j'ai hâte d'apprendre à vous

connaître lorsque nous reviendrons de congé et attaquerons la nouvelle année. »

Le major Snow nous a quitté pour la pointe nord de l'île d'Ellesmere, afin d'y assumer le rôle de commandant de la Station des Forces canadiennes Alert, qui est le lieu habité en permanence le plus au nord dans le monde.

Une semaine plus tôt, la 2^e Unité de coordination de la composante aérienne (2 UC-CA) a accueilli officiellement son premier colonel honoraire, M. Lofti Ghattas, au cours d'une cérémonie qui a eu lieu le 4 décembre. La cérémonie a été présidée par le lieutenant-colonel Francis Mallet, le commandant de la 2 UC-CA.

« Merci pour la confiance et pour l'accueil chaleureux » a dit le colonel honoraire Ghattas à la cérémonie. « Je suis touché. »

Le colonel honoraire Ghattas est président-directeur général et chef de la direction du Groupe CPU, une entreprise œuvrant dans les technologies de l'information.

Le col(h) Ghattas participe régulièrement à des activités communautaires, en particulier à la formation des jeunes et aux programmes d'éducation. Depuis 2015, il contribue également à la fondation des Amis de l'Aviation royale du Canada en tant que trésorier et administrateur. De plus, il a été le coprésident du Bal national de l'ARC 2015 qui a souligné son 90^e anniversaire.

« Nous souhaitons la bienvenue au colonel honoraire Ghattas dans la grande famille de la 2^e Escadre », a dit le col Mallet. « Il se joint à nous avec un haut niveau d'enthousiasme et c'est avec plaisir que nous travaillerons avec lui au cours des prochaines années. »



Le major Audrey Lavoie a pris le commandement du QG de l'Escadre succédant au major Snow. On les voit ici en compagnie du commandant de la 2^e Escadre, le colonel Luc Boucher (au centre), lors de la signature des documents officiels.

Comme leur nom l'indique, les colonels honoraires exercent des fonctions de consultation à titre honorifique. Leur rôle est indispensable à l'esprit de corps. Ils peuvent servir de mentor au commandant et aux membres d'une unité, aider à établir des

liens avec d'autres unités par le biais du réseau des colonels honoraires et favoriser la préservation des coutumes et traditions. De par leur présence et leur titre, ils gagnent des appuis à l'égard de leur unité en lui servant de représentant public.



Le colonel Luc Boucher, commandant de la 2^e Escadre souhaite la bienvenue au nouveau colonel honoraire de la 2^e Unité de coordination de la composante aérienne, Lofti Ghattas, en compagnie du col Francis Mallet, commandant de la 2^e Unité.

2 Wing introduces a new HQ CO and Honorary Colonel

A Change of Command ceremony of 2 Wing HQ marked the change of command from Major Robert Snow to Major Audrey Lavoie.

Major Snow is en route to the northern tip of Ellesmere Island, in order to assume role of Commander of the Canadian Forces Station (CFS) Alert, the most northerly permanently inhabited location in the world.

The week before, 2 Air Coordination Component Unit (2 ACCU) officially presented its first Honorary Colonel, Mr. Lotfi Ghattas, during a ceremony held on

December 4, 2015 at CFB Bagotville. Honorary Colonel Ghattas is currently President & CEO of Groupe CPU, a company operating in the information technologies.

Honorary Colonel Ghattas participates full part in community activities, particularly in youth and education programs. Also, since 2015, he has contributed to the Foundation des amis de l'Aviation Royale du Canada as treasurer and administrator. In addition, he was the co-chair of the 2015 RCAF National Ball, celebrating its 90th anniversary.

CLINIQUE DENTAIRE
Elysée
DRE JULIE TREMBLAY DMD
463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7
(418) 690-9613

Our clinic provides bilingual services

L'AGENCE PAR GROUPE VOYAGES QUÉBEC
TOUS CES SERVICES SONT OFFERTS À L'AGENCE
Circuits • Séjours • Croisières • Vols • Hôtels • Forfaits sud • Sur mesure

À vous de choisir! **20\$** CARTE CADEAU* **ou** **STATIONNEMENT GRATUIT***

* Certaines conditions s'appliquent; disponibles en succursales ou au saglac.gvq.ca

La succursale du Saguenay est maintenant ouverte les jeudis soir et samedis.

HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au mercredi 9 h à 17 h Vendredi 9 h à 17 h
Jeudi 9 h à 21 h Samedi 9 h à 16 h

LE PLUS GRAND RÉSEAU D'AGENCES DE VOYAGES AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN!

SAGUENAY 477, rue Plamondon 418 543-9000
SAINT-FÉLICIEN **ROBERVAL**
DOLBEAU **ALMA**
saglac.gvq.ca

Journée internationale des personnes handicapées

Un dîner en agréable compagnie

Le 3 décembre dernier, dans le cadre de la Journée internationale des personnes handicapées, le commandant et l'adjudant-chef de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville ont invité les membres du personnel de la Base vivants avec un handicap à partager un repas avec eux au Mess des officiers.

Collaboration spéciale
Slt Marie Noël
Officier équité en emploi

Les invités d'honneur pour l'occasion étaient Kevin Lamothe du Groupe SIT, Lynda Gailloux, qui travaille comme téléphoniste, et Nathalie Roussy, employée du dépôt central des dossiers. « J'ai apprécié que le commandant pense à nous, qu'il nous organise un beau dîner et surtout, qu'il prenne le temps de nous connaître », a confié Nathalie Roussy. Leur sens de l'humour à toute

épreuve a contribué à faire de ce repas un succès.

Kevin Lamothe, paraplégique depuis 2004 suite à un accident de ski alpin, a parlé des difficultés qu'il avait rencontrées et de toute l'aide qu'il avait reçue, ainsi que de tous les changements qu'il a dû faire pour s'adapter à sa nouvelle condition. Kildir, son chien d'assistance, lui a apporté un grand soutien et s'est rapidement intégré dans son milieu de travail, jusqu'à en devenir un membre à part entière. Ce fut un choc pour tous lorsqu'il est décédé l'an dernier et nombreux sont ceux qui le cherchent encore du regard lorsqu'ils arrivent au bureau d'aide. Après le décès de son chien d'assistance, Kevin a dû apprendre de nouveau à fonctionner au quotidien sans son aide et surtout sans son ami.

Lynda Gailloux, quant à elle, a travaillé comme téléphoniste un peu partout à Bagotville pendant

plus de 32 ans. Elle y est arrivée à l'adolescence en 1972, et elle n'est plus jamais repartie. Depuis huit ans, elle souffre d'une maladie dégénérative qui détériore de plus en plus son audition. Avec l'aide d'appareils, elle parvient toutefois à entendre relativement bien en modifiant le volume à son aise.

Toujours dans le cadre de cette journée, plusieurs membres du personnel civil et militaire du quartier général de la 3^e Escadre se sont donné comme défi de travailler avec un cache-œil, afin d'expérimenter ce que vit Mme Roussy, qui n'a plus qu'un œil, depuis le 31 janvier 2012.

Ceux qui ne connaissent pas Nathalie ne se rendront pas compte au premier abord qu'elle n'a qu'un seul œil. Elle travaille comme tous ses collègues, tout en devant fournir beaucoup plus d'efforts.

Le colonel Molstad s'est lui aussi prêté au jeu et il a avoué avoir retiré le cache-œil après une heure, parce qu'il avait trop mal à la tête. La plupart des membres qui ont tenté l'expérience se sont également mis à ressentir d'importants inconforts physiques (nausée,



À l'arrière de gauche à droite: Slt Marie Noël, officier d'équité en emploi, l'adjuc Patrice Rioux, Mme Nathalie Roussy, du dépôt central des dossiers, Mme Lynda Gailloux, téléphoniste et le col Darcy Molstad, commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville. À l'avant: M. Kevin Lamothe, employé du Groupe SIT.

maux de tête, incapacité à se concentrer...) qui les ont obligés à enlever le cache-œil. « Mme Nathalie Roussy, elle, ne peut pas simplement retrouver ses deux yeux lorsqu'elle en ressent le besoin. C'était un rappel intense démontrant à quel point il est difficile de fonctionner sans une partie de nous-mêmes, que ce soit au niveau des yeux, des oreilles ou des jambes. Cette expérience démontre à quel point cela

demande une volonté de tous les instants lorsqu'on fait face à une incapacité physique de la sorte », explique l'officier en charge de l'équité en emploi à Bagotville, le Slt Marie Noël.

Le commandant a tenu à remercier personnellement ces membres du personnel vivant avec un handicap physique pour leur excellent travail et à souligner leur courage et leur détermination.

A dinner in good company!

On the 3rd of December, as part of the International Day of People with Disabilities, the Commander and Chief Warrant Officer of 3 Wing and CFB Bagotville invited members from the base living with disabilities to share a meal with them in the Officers' Mess.

The three guests of honour for the occasion were as follows; Kevin Lamothe from Wing TIS, Lynda Gailloux, a telephone operator at Bagotville, and Nathalie Roussy, employee of the Central Registry.

Kevin Lamothe, a paraplegic since 2004 following an alpine skiing accident, spoke about the difficulties he has encountered and changes he has made to adapt to his new lifestyle, as well as all the help he received through the process.

Lynda Gailloux, meanwhile, has worked as a telephone operator at Bagotville for over 32 years. For the past eight years she has suffered from a degenerative disease that is slowly deteriorating her hearing. She is able to continue working with the help of hearing aids and she manages to hear well by

changing the volume as needed.

A challenge was also handed out to several military members and civilian staff as part of this important day; to wear an eye patch to work, to experience a day in the shoes of Ms. Roussy who has had only one eye since January 31, 2012.

The commander wanted to personally thank those staff members living with physical disabilities for their excellent work and commends their courage and determination

1611, boul. Talbot,
Chicoutimi
418-698-8611

**LA CAGE
AUX SPORTS**

Sensations assurées...
5 écrans géants HD
C'est ici que ça se passe !

Muté à Ottawa? Contactez-moi

Benoit Doré, CD
Courtier immobilier résidentiel
Residential real estate broker

viacapitale
Outaouais
Agence immobilière
bdore.courtier@outlook.com

Cellulaire:
819.210.8158

Équipe d'intervention en cas de catastrophe au Népal

Le Lcol Comtois partage son expérience

Le chef de la division d'Ingénierie et Logistique de la BFC Bagotville, le Lcol Simon Comtois a présenté six conférences, au début du mois de décembre dernier, au sujet du déploiement de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe (ÉICC) des Forces armées canadiennes au Népal au printemps 2015.

Le Lcol Comtois a rencontré principalement des étudiants intéressés par la politique internationale à l'Université de Sherbrooke, au Collège militaire royal de St-Jean et à l'Université du Québec à Montréal.

À chaque fois les participants ont manifesté un très grand intérêt pour la présentation du Lcol



Le Lcol Simon Comtois a fait part de son expérience au Népal et du rôle de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe des FAC à des dizaines d'étudiants universitaires en décembre dernier.

Comtois qui a partagé son expérience alors qu'il prenait part au déploiement de l'ÉICC au Népal en mai dernier à la suite d'un puissant tremblement de terre. La catastrophe a laissé des milliers de personnes sans abri et sans nourriture pendant plusieurs jours.

Rappelons que le rôle de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe des Forces armées canadiennes est précisément d'appuyer les autorités locales et les organismes non gouvernementaux à la suite d'une catastrophe afin de stabiliser la situation et de limiter les effets secondaires liés

au désastre en attendant l'installation d'aide humanitaire et la mise en place de programme de remise sur pied à long terme.

En tout, près de 200 membres des FAC ont été déployés lors de l'intervention au Népal du 26

LCol Comtois shares DART experience with students

The head of the Wing Logistics and Engineering, LCol Simon Comtois, presented a series of six conferences in early December about the deployment of the Canadian Forces Disaster Assistance Response Team (DART) to Nepal in spring 2015.

LCol Comtois met mainly students interested in international politics at the University of Sherbrooke, St-Jean's Royal Military College and the University of Quebec in Montreal.

Participants showed great interest in LCol Comtois' presentations, in which he shared his personal experience as part of the DART deployment to Nepal in May after a powerful earthquake. In all, nearly 200 RCAF members were deployed in the disaster.

Via Capitale Saguenay-Lac-St-Jean
Agence immobilière
1212, boul. Talbot, bur. 204
Chicoutimi (Québec) G7H 4B7
Bur.: 418 543-5511

via Marie-Audrey Girard
Courtier immobilier résidentiel
418-376-4580
www.marieaudreygirard.com
magirard@viacapitale.com

DYNAMIQUE- INNOVATRICE- PASSIONNÉE
Promotion en vigueur! Informez-vous!

Aquafun
33 JEUX ET JETS D'EAU
CHUTE D'EAU FROIDE
2 SPAS ET HAMMAM
SUPER SPLASH
MÉGA PISCINE
GLISSADES

LE MONTAGNAIS
HÔTEL MULTISERVICE
418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

228, boul. du Royaume E. Voisin du Golf
Tél.: 418 696-0597

CHICOUTIMI
PAYSAN
PIÈCES D'AUTO • MÉCANIQUE • PERFORMANCE

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

LE JEUX c'est du sérieux!

Treuil
Pneus et jantes
Pare-chocs heavy duty
Extensions d'ailes
Lift kit

IMBATTABLE!
PAYSAN
PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE
APPELEZ MAINTENANT 418 696-0597

Une question de priorité

Les zones en rouge arrivent

Les zones qui se voient attribuer le code bleu sont déneigées au maximum dans les 48 heures. Par exemple, les stationnements entre les hangars, les rampes d'accès aux

Le déneigement des trottoirs,
des sentiers et des autres ai-



En ce qui concerne les routes et les trottoirs du côté des logements familiaux, ils sont sous la responsabilité de la ville de Saguenay.

AR CONSTRUIT PARTOUT

AU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN
ET PLUS

RÉSERVEZ VOTRE TERRAIN À 12 MINUTES DE LA BASE

JONQUIÈRE

PHASE 5

JONQUIÈRE SECTEUR MONT-JACOB

JONQUIÈRE QUARTIER DES ÉLUS

SHIPSHAW

418 695-6646 www.ar-construction.ca

Notre priorité... votre satisfaction

www.jeanpierregamache.ca

Jean-Pierre
Gamache
courtier immobilier

France
Bélanger
adjointe adm.

TRANSFÉRÉ À VALCARTIER?

PARTICIPANT AU SERVICE DE RELOGEMENT ET DES FORCES CANADIENNES

Confiez-moi sans tarder la recherche de votre nouvelle propriété...
Afin que nous puissions dès maintenant planifier votre projet.

PLUS DE 1000 PROPRIÉTÉS SUR LE MARCHÉ...
Peu importe la bannière ou le secteur recherché...
Je trouverai celle qui vous conviendra.

1^{re}
AGENCE
Royal LePage
au QUÉBEC

ROYAL LePAGE
Inter-Québec

AGENCE IMMOBILIÈRE

Bur.: 418 843-1151 Cell.: 418 953-9732

L'ACTUALITÉ EN Survolo



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT



RETOUR

Le col Molstad et l'adjudc Rioux ont tenu à accueillir en personne les membres de l'Escadron de soutien à la mission (ESM) lors de leur retour de l'opération Impact, le 16 décembre dernier.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT



INTERMESS

L'activité de hockey intermess tenue avant les fêtes a pris une nouvelle forme les 16 et 17 décembre dernier. Deux matchs étaient au programme. Le premier a permis à l'équipe des officiers seniors de l'emporter sur celle des adjudants et des sergents en prolongation, grâce à un but du col Molstad, avec l'aide du maj Riley. Le second match opposant l'équipe des officiers juniors à celle des aviateurs et caporaux. Elle a été remportée par ces derniers.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT



FAMILLES

Plus de 70 personnes ont pris part au souper des fêtes organisé au Mess des officiers pour les familles de militaires déployés. Le souper était précédé d'activités amusantes pour toute la famille. Chapeau aux organisateurs et organisatrices!



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY



CONCOURS DE PHOTO

Le cpl Patrick Laverdure et le sgt Adrien Dufresne posent fièrement avec leur photo gagnante d'une première place au concours organisé par la section d'imagerie.

VOYEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS GAGNANTES D'UNE PREMIÈRE PLACE EN PAGE 16



ENFANTS DE NOËL

L'opération Enfant de Noël lancée avant les fêtes a permis d'envoyer 70 boîtes-cadeaux de Bagotville aux enfants Haïtiens. Au Saguenay, en tout, 491 boîtes ont été expédiées.

>2278-16512

Muté à OTTAWA ou ailleurs au Canada?

N'attendez pas votre message!

Peu importe quand et où vous serez mutés, je peux vous aider! Contactez-moi dès aujourd'hui pour savoir comment.



ROYAL LePAGE
Performance Realty

Votre complice immobilier

Je supporte les 4 organismes suivants en leur donnant une partie de ma commission:



Yvan Rhéaume, CD
Courtier immobilier
1-888-830-8757
yr@royallepage.ca
www.yvan-desmaisons.ca

CANEX

A division of CFMWS
Une division des SBMFC

ENJOY OUR DEALS ON THE
CANEX NO INTEREST CREDIT PLAN
**DON'T PAY UNTIL
MARCH 2016!**

plus no money down not even the taxes *OAC

PROFITEZ DE NOS OFFRES À L'AIDE DU
PLAN DE CRÉDIT SANS INTÉRÊT DE CANEX
**NE PAYEZ RIEN
AVANT MARS
2016!**

Ne versez aucun acompte, même pas les taxes *S.A.C.

Budget
Auto - Camion de 12 à 26 pieds
Minibus - Camion réfrigéré - Tracteur

NOLICAM
Opéré par >

ENTREPÔTS SECUR
Entreposage intérieur et extérieur
Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

418 545-4444
1 800 223-5292

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

Accumulez des miles de récompenses Air Miles®
Budget est une marque déposée utilisée sous licence au Canada par Budget Inc.

CENTRE PLEIN AIR

2015-2016 Hiver

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: Carte Plan Sports & Loisirs (Seules les cartes Oranges ou Bleues sont acceptées)

La Carte PSL magnétique est la seule carte d'identité pouvant être utilisée pour le programme plein air.

Faites faire votre carte le plus tôt possible. N'attendez pas à la dernière minute

Billets et cartes de saison en vente
Du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h et les samedi & dimanche de 9 h à 16 h

Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé.

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique et chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique

Vous devez présenter votre carte d'identité PSL par billet par personne, à chaque endroit où vous ferez une activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Hiver. Si vous vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez.

Veuillez prendre note que toutes les activités offertes ne s'appliquent pas aux journées d'activités et / ou familiales d'unité.

Le prix du billet ou carte de saison peut varier en raison d'un changement de prix sur la TPS et/ou la TVQ.

Pour information:
Mme Claire Deschênes, au 418-677-4000 poste 7581. Comptoir Plan Sports & Loisirs, 418-677-4000 poste 7980.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484		
Remontée journée adulte	47,14 \$	29,99 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	37,94 \$	23,99 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	26,44 \$	13 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Accès Haute-route	28,74 \$	16 \$
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet.		
Le Valinouët (1-866-260-8254)		
Remontée journée adulte	42 \$	34 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	35 \$	28 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	30 \$	20,99 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	7 \$
Mont Bélu (418-697-5090)		
Remontée journée adulte	25 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant	20 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée	28,74 \$	19 \$
Remontée ½ journée adulte	20 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée étudiant	15 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche ½ journée	23 \$	15 \$
Passe de Saison		
Adulte 18 ans & +	275 \$	160 \$
Étudiant 6 - 23 ans	190 \$	80 \$
Mont Fortin (418-546-2170)		
Remontée journée adulte 18 ans & +	15 \$	12 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	10 \$	6 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	25 \$	15 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	13 \$	11 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	8 \$	5 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	20 \$	12 \$
Glissade 3 hres adulte 16 ans & +	9 \$	5 \$
Glissade 3 hres étudiant 15 ans & -	6 \$	3 \$
Mont Lac Vert (418-344-4000) Jour / 4 heures		
Remontée adulte 18 ans +	37 \$ / 33 \$	22 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	32 \$ / 28 \$	19 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	27 \$ / 24 \$	13 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$ / 21 \$	16,99 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	22 \$ / 21 \$	14 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$ / 16 \$	11 \$
Soir		
Remontée pour tous	15 \$	9 \$
Remonté — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location pour tous	15 \$	5 \$
Glissade en tube pour tous (2 h)	15 \$	5 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Adulte-Randonnée ski (12 ans et - GRATUIT)	5 \$	2 \$
Location — ski de fond pour tous	11 \$	4 \$
Location — raquettes	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	30 \$	15 \$
Passe de saison 17 ans et moins	20 \$	8 \$
<i>Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 24 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.</i>		
Bec-Scie (418-697-5132)		
Ski de fond adulte	8,50 \$	4 \$
Ski fond étudiant 12 à 23 ans	6,50 \$	3 \$
Ski fond enfant 12 ans et moins	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette 13 ans et plus	3,50 \$	1 \$
Location ski de fond	10 \$	4 \$
Location de raquettes	5,04 \$	2 \$
Le Norvégien (418-546-2344)		
Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	4 \$
Ski de fond étudiant 13 ans & +	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (6 – 12 ans)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond	11 \$	4 \$
Accès raquette pour tous	3 \$	1 \$
Location de raquettes	9 \$	3 \$
Autres sports et activités		
Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	9 \$
Carrefour du quilleur, Jonquière (418- 548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20 \$	9,99 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers	20 \$	6 \$
Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Sébaste / éperlan	91,98 \$	50 \$
Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)		
Adulte 18 ans & +	15 \$	6 \$
Enfant 6 ans & +	8,50 \$	3 \$
Enfant moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Centre d'observation de la faune, Falardeau (418-673-4728)		
Accès et visite guidée		
La semaine: Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départ 10 h, 13 h, 15 h)		
Fin de semaine: Ouvert de 10 h à 16 h www.centreobservationfalardeau.com		
14 ans et +	15 \$	12 \$
2 à 15 ans	9 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

** Nouvelles activités **

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111 1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Consulter le site pour plus de détails : www.savanainc.ca		
0 à 11 mois	Gratuit	Gratuit
12 à 35 mois	6,90 \$	4 \$
3 à 14 ans	13,80 \$	9 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4,60 \$	3 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$
Mille Lieux de la colline, Chicoutimi 418-698-7000		
Enfants 2 à 8 ans	12,75 \$	8 \$
Enfant 9 ans et plus	10 \$	7 \$
Adultes	5,75	4 \$
Remboursement d'une partie de vos passe de saison		

Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région pour:

- Stations de ski alpin,
 - Station de ski de fond ou de raquette à neige
 - Droit d'accès aux sentiers de motoneige & VTT
- Ont droit à un rabais.

Prendre rendez-vous avec Marie-Ève Thibeault au 6521 afin de l'obtenir

% de rabais variant
d'un endroit à l'autre
dépendamment du
partenariat.

ENGLISH VERSION OF THIS PROGRAM IS AVAILABLE ON
INTRANET BULLETIN BOARD AND AT PSL COUNTER

Activité Jeunesse 10-17 ans

7-9 ans avec accompagnateur 13 ans & plus

30 Janvier : Valinouët

Date limite d'inscription 22 Janvier

Départ du Centre Communautaire : 7 h 30
Retour prévu: 17 h 30

Prix: 15\$ (incluant remontée & transport)

Location Ski / Planche (si requis) : 10\$

Casque obligatoire (location disponible sur place: 5\$ HT)

Prévoir un lunch ou de l'argent de poche pour le dîner

Pour information et inscription : Fred Pilote 418-677-4000 poste 7563

Health Promotion in the Canadian Forces
**STRENGTHENING
THE FORCES**
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



Des résolutions qui tiendront la route!

Selon une étude*, 92% des résolutions échouent... pourtant, il est possible de changer ses habitudes de vie, si on s'y prend de la bonne façon! Voici des moyens pour y arriver :

1. Soyez réaliste : Des changements simples, tels que passer du lait entier au lait à faible teneur en gras ou de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur peuvent donner beaucoup de résultats à long terme.

2. Concentrez-vous sur les points positifs : Essayez de penser aux avantages que présentent vos résolutions, au lieu du négatif. Par exemple, manger plus de fruits au lieu de couper les sucreries.

3. Faites-vous un plan : Établissez un objectif précis et dressez un plan que vous pourrez suivre. Écrivez-le et suivez vos progrès.

4. Trouvez du soutien : Être entouré de personnes qui vous soutiennent peut faire une énorme différence lorsque vous essayez de changer vos habitudes. Demandez à un voisin de prendre des marches avec vous. Joignez-vous à un groupe de cuisine, consultez des professionnels (nutritionniste, kinésiologue, intervenant, etc.).

5. Récompensez-vous : Laissez tomber la culpabilité et agissez avec bienveillance envers vous-même. Promettez-vous, dès le départ, de belles récompenses à l'atteinte de vos objectifs.

Établissez vos objectifs et faites-en le suivi avec ProfilAn**

ProfilAn est un outil gratuit créé par les diététistes du Canada qui facilite le suivi de vos habitudes alimentaires et de vos activités physiques. www.profilan.ca

L'équipe de Promotion de la santé peut vous aider dans l'établissement durable de saines habitudes de vie! N'hésitez pas à faire appel à nous.

*Source : University of Stanton : Journal of Clinical Psychology

**Source : www.eatrightontario.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

janvier — février 2016

PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! Ateliers gratuits!

Also available in English

Les dates de nos ateliers ne vous conviennent pas?

FORMEZ VOTRE PROPRE GROUPE!

(Minimum 6 participants)

Drogues-alcool-jeu pour les superviseurs

Mercredi 27 janvier 8 h à 16 h
et jeudi 28 janvier de 8 h à 12 h

Semaine pour un Québec sans tabac

17 au 23 janvier 2015

Décidé à arrêter de fumer?
Inscrivez-vous au programme
Écrasez-la!

Poids santé

(5 ateliers de 4 heures)

Début mardi 26 jan. 8 h à 12 h

Nutrition de la théorie à la pratique

Vendredi le 29 janvier 8 h à 12 h

Force mentale et sensibilisation au suicide

Mercredi 3 févr. 8 h à 16 h

Semaine nationale de prévention du suicide 2016

T'es important pour nous
Le suicide n'est pas une option
31 janvier au 6 février

Pour information ou inscription à nos ateliers, communiquez avec nous au
418 677-4000, poste 7102
promosante@forces.gc.ca

Être au meilleur de sa forme

Le travail de toute une équipe!

Le métier de militaire a beaucoup évolué ces dernières années. Mais peu importe le métier, le militaire doit être prêt en tout temps à faire face au tempo opérationnel. Pour lui permettre d'être vigilant et efficace, la condition physique et mentale doit être optimale.

Collaboration spéciale
Audrey Tremblay
Spécialiste de l'exercice physique pour l'Équipe PSP

Le Vortex vous propose ici une

chronique écrite à six mains pour aider à bien comprendre les liens qui unissent les différents intervenants dans ce domaine.

Point de vue de Audrey Tremblay, spécialiste de l'exercice physique :

Les soins et services offerts aux militaires ont grandement évolué au cours des dernières années. Des postes ont été créés dans le domaine du recondition-

nement physique des PSP et la relation entre les différents services de santé s'est affinée. À la BFC Bagotville, les physiothérapeutes et les médecins travaillent en étroite collaboration avec l'équipe PSP. Ils n'hésitent pas à prescrire l'activité physique comme remède pour contrer les différents problèmes de santé.

En tant que spécialiste de l'exercice physique, je suis très fière de constater l'ascension de l'activité physique dans le plan de réhabilitation des militaires blessés. Que la blessure soit physique ou psychologique, il est prouvé que l'activité physique accélère le processus de guérison et améliore l'état de santé en général. Au moyen de programmes d'entraînement personnalisés, d'activités sportives de groupes et d'évaluations de la condition physique, nous aidons les militaires à retrouver leur qualité de vie et à reprendre le service actif le plus rapidement possible et en toute sécurité.

Point de vue de Jean-François St-Amand, physiothérapeute :

Lorsque les blessures d'un militaire l'empêchent d'exécuter sa routine d'entraînement habituelle, la contribution de notre spécialiste de l'exercice physique est primordiale. Selon les balises initialement émises par le médecin et/ou le physiothérapeute, elle est l'experte pour élaborer un programme d'entraînement adapté à la nouvelle réalité du militaire. Ceci est fait dans un souci d'optimiser l'in-

tensité de l'entraînement afin d'éviter le déconditionnement.

Par exemple, un patient ayant une fracture à la cheville et ayant à porter un plâtre n'aura généralement plus à se remettre en forme pendant plusieurs mois lorsque son médecin lui autorisera la mise en charge. Son programme de conditionnement physique adapté lui permettra de demeurer actif pendant sa période d'immobilisation à la cheville (ex : cardio de type « rameur », renforcement membres supérieurs, abdominaux/stabilisation lombaire, renforcement des fessiers, etc.).

Lorsque permis par le médecin traitant, le physiothérapeute aura comme mandat le retour à la mobilité optimale, les exercices de renforcement/contrôle moteur des membres inférieurs, l'analyse et le retour progressif au jogging et « stop and go ». Bien entendu, ce nouveau programme d'exercices doit être élaboré en étroite collaboration avec notre kinésologue/spécialiste de l'exercice physique, qui ajustera son programme d'entraînement en conséquence (ex : retirer des séances de cardio « rameur » afin de permettre au militaire d'effectuer son retour au jogging supervisé en physiothérapie).

Point de vue de LCdr Milly Casey-Campbell, médecin-chef :

Malgré des restrictions pouvant être reliées à une blessure, il existe une panoplie d'activités

pouvant maximiser la guérison et la réhabilitation, au niveau physique et psychologique. De plus, des activités auparavant méconnues, telles le yoga et le tai chi, ont suscité des recherches intensives et les avantages au niveau de la santé sont de plus en plus connus. D'ailleurs, ces activités ont également l'avantage de s'adapter facilement aux limitations personnelles de la personne les pratiquant. On peut penser, par exemple, aux groupes de yoga qui ciblent les femmes enceintes.

La prescription de temps alloué à l'entraînement physique demeure également primordiale dans les soins en santé mentale. Il est parfois difficile de s'habiller, se déplacer et se motiver pour se rendre à la salle d'entraînement. La valeur ajoutée de considérer cette prescription à part égale « d'une pilule » peut souligner davantage l'importance de se retrouver en compagnie de d'autres gens qui travaillent sur le but commun du bien-être.

L'avantage de travailler en équipe avec le PSP est que l'équipe médicale peut se rassurer que les activités respecteront les restrictions du membre et d'assurer qu'une absence ne passera pas inaperçue, ce qui peut parfois indiquer que le membre a peut-être fait un pas vers l'arrière et a besoin d'un suivi médical plus étroit.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé, il y a toute une équipe derrière vous pour assurer votre bien-être!



Dejeuner familial du
CARNIVAL 2016

CARNIVAL 2016
Family Breakfast

Prix d'entrée :

Admission at the gate:

- ◆ 6 \$ pour les personnes âgées de 13 ans et +
- ◆ 4 \$ pour les enfants âgés de 2 à 12 ans
- ◆ Gratuit pour les enfants âgés de moins de 2 ans

- ◆ \$6 for children aged 13 years or older
- ◆ \$4 for children aged 2 to 12 years
- ◆ Free for children who are less than 2 years old

Payable à l'entrée. Le prix inclut le brunch et un bâtonnet de tige d'érable. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Admission includes a brunch breakfast and a maple taffy stick. Children must be accompanied by an adult.

Pour de plus amples renseignements, téléphonez au 418 677-7468 ou encore consultez CRFM Bagotville MFRC.

For more information, please contact us at 418-677-7468 or consult CRFM Bagotville MFRC.

Samedi 20 février 2016 de 8 h 30 à 11 h

Saturday, February 20, 2016 from 8:30 a.m. to 11:00 a.m.

Gymnase du Centre communautaire (CRFM)
Community Centre (MFRC) Gym



INFO-MESS — janvier—février 2016

MESS DES OFFICIERS	MESS DES ADJ/SGTS	MESS DES RANGS JUNIORS
Janvier	Janvier	Janvier
JEUDI 21 JAN – LUNCHEON	VENDREDI 22 JAN – DMCV	VENDREDI 15 JAN – DMCV
JEUDI 28 JAN – LUNCHEON	JEUDI 28 JAN – CAFÉ CHEF	VENDREDI 22 JAN – DMCV
Février	Février	VENDREDI 29 JAN – DMCV
JEUDI 4 FEV – CAFÉ DE MEMBRES	VENDREDI 5 FEV – DMCV	Février
JEUDI 11 FEV – LUNCHEON	JEUDI 11 FEV – CAFÉ CHEF	JEUDI 4 FEV – CAFÉ CHEF
		VENDREDI 5 FEV – DMCV
		VENDREDI 12 FEV – DMCV

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Maj Verreault



Adj Mimeault



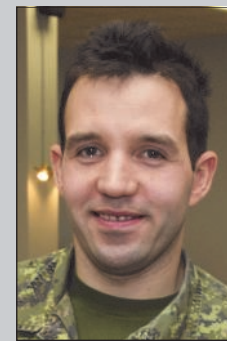
Sgt Fisette



Cplc Grenier



Cplc Gagné-Lévesque



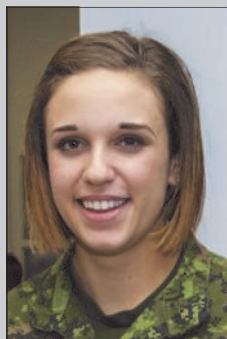
Cplc Cauchon



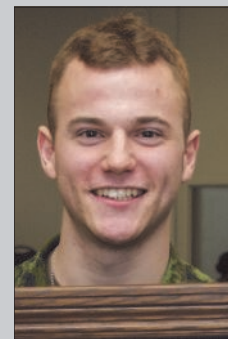
Sgt Muir



Sgt Samson



Cpl Gray



Cpl Lavoie



Cpl MacMillan



Adj Boutin



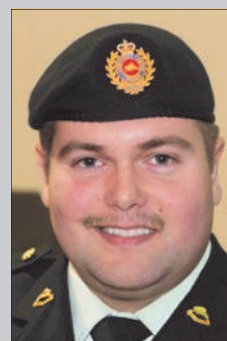
Cplc Mitchell



Cpl Doyle-Bourget



Sdt huot



Sdt Dion



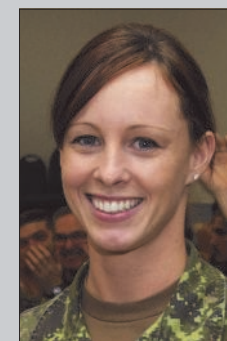
Cpl Gagné



Cpl Power



Avr Reid



Sdt Chiasson



Cpl Lachance

MÉDAILLES, DÉCORATIONS ET HONNEURS



Cplc Tremblay
NATO Baltic Air
Policing Medal



Cplc Talbot
CD2



Adj Lavoie
CD2



Adjum Roy
CD2



Cpl Côté
CD2



Maj Chadwick
CD1



Lcol Mitchell
2 000 h de vol

Lisez
le **VORTEX**
de Bagotville
en ligne sur pressdisplay.com ou
emportez-le n'importe où
grâce à Press Reader
PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com
PressReader
www.pressreader.com

PL
PIÈCES D'AUTOS LTÉE
Auto Parts Plus

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi
549-9775
OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

Pièces d'autos **P&L** ltée
Pièces et accessoires automobiles
Carrosserie et peinture

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie
544-3346
OUVERT DE 8 H À 17 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

Lave-auto FL
LAVE-AUTO
• Lavage intérieur et extérieur
• Cirage • Lavage de tapis d'auto
• Changement et vente de pneus
• Remise à neuf des phares
Prenez rendez-vous aujourd'hui
677-2209
www.laveautofl.com
Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

HIVERNADES / WINTER GAMES 2016

PROGRAMMATION

Pour tout le personnel de la BFC Bagotville

Sculpture sur neige en unité
(rue Ottawa)
Du 15 au 18 février

Jeudi 18 février
de 8 h 45 à 12 h 30

Activités extérieures

(Stationnement Aréna)

Hockey-bottine (6 pers) **Course à d'obstacles (4 pers)**
Sciotte & godendard **Ballon-balai (6 pers)**
Tir à la corde (8 pers) **Rallye pédestre (3 pers)**

(Terrain de balle)

Triathlon (ski-raquette-tir) (4 pers)

Activités intérieures

(Gymnase)

Volleyball (7 pers)

(Aréna)

Hockey sur glace (7 pers)

Partenaire de l'événement : CANEX
HANGAR 3

11 h 30 à 13 h 30 : Dîner tourtière (gratuit)
13 h 15 : Remise des bannières "Les Hivernades"
13 h 30 : Dévoilement Concours de barbe
Service de bar dès 11 h 30

Disco mobile
Service de raccompagnement dès 14 h

PROGRAM

(Open to all CFB Bagotville personnel)

Unit Snow Sculpture Competition
(Ottawa Street)
From 15th to 18th February

Thursday, February 18th
From 08:45 am to 12:30 pm

Outdoor Activities

(Arena Parking lot)

Boot hockey (6 pers) **Obstacle race (4 pers)**
Tug of War (8 pers) **Broomball (6 pers)**
Log sawing competition **Pedestrian Rally (3 pers)**

(Soccer field)

Triathlon (ski-snowshoe-target shooting) (4 pers)

Indoor activities

(Gymnasium)

Volleyball (6 pers)

(Arena)

Ice Hockey (7 pers)

Event Partner: CANEX
HANGAR 3

11:30 am to 1:30 pm: FREE LUNCH – Tourtière
1:15 pm: Award ceremony
1:30 pm: Beard contest
Bar opens at 11:30 am

DJ
Free designated-driver service starting at 2:00 pm

ORGANISATION

Responsable

Claire Deschênes, Coordonnatrice des Loisirs (PSP) poste 7581

Division de l'Administration: Sdt Lisa Plante (4182)

Bâtisse 70, Bâtisse 60 (BSE, Alimentation, Conciergerie, Logement, FNP, Personnel civil, Contrôleur, Bureau de la Réserve), Bâtisse 116 (CSD, CRFM, CPE), Aumônerie, CISP

Service logistique

Approvisionnement : Adj Marc Leclerc (7309)

Groupe Sit : Cplc Pier Gosteau, (4560)

Transport, Mouvement, GEM : Cpl Frédéric Bidéi, (7658) & Cpl Sébastien Lambert (7315)

Groupe Infra: Sdt Joel Doucet (7662) Service des Incendies Cplc L-Marie Neault (7222)

3 EMA : Cplc Dominic Leclerc (7713) & Sgt Guy Desrosiers (7341)

425 ETAC : Sgt Richard Doucet (7356) & Sgt Michel Lapointe (7893)

10 EITA : Sgt Malcom Fergusson (4112)

2° Escadre : Capt Ghislain Martel (3063)

Division des Opérations : Lt Julien Dubeau (7407)

12° Radar : Cpl Jérémie Laberge-Pilote (7033)

439 Esc : Cplc Daniel COusineau (7547)

25° C Svc S FC : Capt Kristie-Anne Villeneuve (7316)

Unité dentaire : Cpl Isabelle Pelchat (7325)

Concours de barbe: Jessica Côté – CRFM – poste 7641

Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

en ligne sur pressdisplay.com ou
emportez-le n'importe où
grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com

PressReader
BY NEWSPAPERDIRECT

www.pressreader.com



Calendrier des activités du CRFM de Bagotville
MFRC Bagotville Calendar of Events



janvier — février 2016

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468
For more information contact MFRC at 418-677-7468

Dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
Faites livrer un Valentin par l'équipe du CRFM Date limite pour commander des valentins: 5 février Livraison des Valentins : 12 février				14 Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15 Parents-enfants Teen town: Sports PSP	15 Teen town: Spécial MUSIQUE quels sont tes groupes musi- caux préférés?	16 Teen town: activités libres de 13 h à 16 h et Soirée cinéma: choisissez votre film dès 18 h
17	18 Début The Bears Parents-enfants	19 Ateliers Seul à la maison Début Les Croquignoles Parents-enfants Groupe tricot	20 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	21 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	22 Journée pédagogique Teen town: activité à confirmer	23 Teen town: activité à confirmer
24	25 Parents-enfants: atelier sur l'importance du jeu dans le développement (en anglais)	26 Ateliers Seul à la maison Parents-enfants Groupe tricot	27 Soirée des conjointes et conjoints: atelier nutrition et saines habitudes de vie Parent-enfants Teen town: activité à confirmer	28 Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	29 Teen town: activité à confirmer	30 Teen town: activité à confirmer
31	1 Février Parents-enfants	2 Parents-enfants: atelier activité sensorielle : Sable magique (français et anglais) Groupe tricot	3 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	4 Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	5 P.D. Day Teen town: activité à confirmer	6 Teen town: activité à confirmer
7	8 Parents-enfants	9 Parents-enfants Groupe tricot	10 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	11 Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	12 Livraison des Valentins Teen town: activité à Confirmer	13 Teen town: activité à Déterminer

Service de santé du CRFM de Bagotville

Voici les dates des périodes de consultations **sans rendez-vous** pour le mois de janvier 2016 :

- ♦ Mardi 12 janvier
- ♦ Mercredi 13 janvier
- ♦ Mardi 19 janvier
- ♦ Mardi 26 janvier

Bagotville Family Health Services

Here are the dates of the "Walk-In Clinic" periods for the month of January 2016:

- ♦ Tuesday, January 12th
- ♦ Wednesday, January 13rd
- ♦ Tuesday, January 19th
- ♦ Tuesday, January 26th

REMERCIEMENTS POUR LA SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Notre soirée de reconnaissance des bénévoles fut un succès, ce **mercredi 5 novembre dernier**. Grâce à votre présence et à la participation de nos bons commanditaires, le **CANEX de Bagotville** et le **Café Cambio**, les bénévoles ont été récompensés pour leur bon travail. Merci à tous !

THANKS FOR THE "VOLUNTEER APPRECIATION EVENING"

Our "Volunteer Appreciation Evening", held **last Wednesday, November 25th**, was a success. Thanks to your presence and the participation of our kind sponsors, the **Bagotville CANEX** and the **Café Cambio**, our volunteers were rewarded for their good work. Thanks to everyone !



Numéros importants — Importants phone numbers

- CRFM Bagotville MFRC
1775, Lucien-Lecompte,
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0
info@crfmbagotville.com

Téléphone - 418-677-7468
Télécopieur - 418-677-4468
Sans-frais - 1-800-866-4546
Halte-Répît - 418-677-4000 p. 7676

Teen Town - 418-677-4000 poste 7510
Service de santé - 418-677-7782
Centre de soutien au déploiement / Deployment
Support Centre - 1-877-844-5607 option 3

Ligne Info-famille/ Family Information Line
1-800-866-4546
Programme d'aide aux membres / Member Assistance
Program - 1-800-268-7708
Info-Santé et Info-social - 811

Les gagnants du concours de photo 2015

Le concours de photo organisé par l'équipe de l'atelier d'imagerie de Bagotville a couronné 16 photos réalisées par des photographes amateurs soumises dans cinq catégories. Nous vous présentons ici les photos ayant obtenu le premier prix pour chacune des classes. Il est possible de voir toutes les photos gagnantes sur le site Intranet de la section d'imagerie.

CATÉGORIE LIBRE



Key West Sundown
Par Sgt Adrien Dufresne (425 ETAC)

CATÉGORIE ANIMAL



Moment intime
Cpl Francis Beaucher (3 EMA)

Bravo à tous les participants!

CATÉGORIE VACANCES-FAMILLE



Farniente
Cpl Patrick Laverdure (Groupe SIT)

CATÉGORIE SPECTACLE AÉRIEN



761
Cplc Louis-Jacques Barbeau (425 ETAC)

CATÉGORIE ENVIRONNEMENT ET CHOIX DU COMMANDANT



Alba Julia
Cplc Louis-Jacques Barbeau (425 ETAC)

Toujours plus pour votre bas de laine!

Chez **DERY**, vos promotions
sont garanties pendant 24 mois.



Vitesse Internet jusqu'à **30 Mbit/s** en téléchargement
et **5 Mbit/s** en partage, téléchargement illimité inclus¹

Jusqu'à **3 enregistreurs HD** gratuits à l'infini²
avec notre service télé

1000 minutes d'interurbains au Québec chaque mois
et **3 options** incluses à notre ligne résidentielle³

Nous avons la fibre... familiale!

418.544.3358

DERYtelecom

Votre câblodistributeur | derytele.com

¹ Offre applicable à un nouvel abonnement à Internet de DERYtelecom en forfaits Combo ou Trio seulement. Le tarif régulier mensuel s'applique au 25^e mois. Là où la technologie le permet. D'autres conditions s'appliquent.
² Offre réservée à un nouvel abonnement à trois services admissibles de DERYtelecom et applicable sur modèles sélectionnés seulement. La location gratuite est basée sur des frais mensuels de 19,95\$ moins un crédit mensuel équivalent tant que vous demeurez abonné au service de télé numérique. Prises additionnelles en sus. D'autres conditions s'appliquent. ³ Offre applicable à un nouvel abonnement à la téléphonie de DERYtelecom. Le tarif régulier mensuel s'applique au 25^e mois. Là où la technologie le permet. D'autres conditions s'appliquent.